

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (сезон зима - весна)

12 марта 2025 г.

Неделя 1
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,60	8,84	28,86	218,95	0,09	0,26	0,01	0,09	0,13	129,32	39,24	146,08	0,86	211,93	23,26	17,60	1,76	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	150	20,98	14,24	26,26	313,60	0,05	0,34	0,04	0,32	0,28	224,43	30,03	241,72	0,69	243,86	14,45	7,39	0,74	80	2007
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,89	15,35	15,34	232,07	0,01	0,08	0,01	0,44	0,08	234,43	9,14	133,11	0,28	24,40	0,00	0,00	0,00	9	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,84	2,96	12,68	94,16	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,62	24,71	84,18	0,82	165,32	7,92	14,08	1,41	433	2008
Итого за прием пищи:	670	40,31	41,39	83,14	858,78	0,17	0,89	0,07	0,85	0,58	686,80	103,12	605,09	2,65	645,51	45,63	39,07	3,91		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,82	2,70	10,85	71,21	0,02	2,08	0,01	0,00	0,04	40,17	21,02	45,42	1,28	234,52	30,37	0,00	0,00	54-153-2020	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,22	6,76	10,14	103,31	0,04	9,91	0,22	0,04	0,05	48,82	24,84	52,00	0,81	321,39	36,72	0,00	0,00	67	2012
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	22,88	8,47	2,07	168,87	0,11	1,48	0,17	0,00	0,12	58,77	71,27	293,67	1,15	556,44	239,38	0,00	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,93	7,37	26,34	184,03	0,11	5,50	0,01	0,13	0,13	40,34	33,24	95,13	1,25	697,55	49,43	3,45	0,34	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,49	0,00	21,14	86,16	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	47,84	3,56	3,41	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	120	9,00	1,20	57,60	278,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	7,28	1,32	43,56	215,16	0,19	0,00	0,00	0,00	0,09	31,90	51,70	165,00	4,29	258,50	4,84	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1110	47,62	27,82	171,70	1 107,14	0,47	19,00	0,42	0,17	0,43	267,84	205,63	654,63	8,86	² 069,1 ₇	360,74	3,45	0,34		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	5,78	6,30	44,69	256,74	0,06	0,02	0,01	0,18	0,04	26,83	11,44	57,78	0,85	128,64	21,90	1,20	0,12	468	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	0,88	0,88	21,56	97,68	0,07	22,00	0,01	0,00	0,04	35,20	19,80	24,20	4,84	611,60	4,40	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	500	6,86	7,44	88,85	440,42	0,13	23,82	0,02	0,18	0,08	78,03	41,24	95,98	5,89	942,24	26,30	1,20	0,12		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,27	6,99	7,44	87,61	0,03	21,30	0,08	0,02	0,04	55,67	20,94	40,44	0,76	318,85	3,81	0,00	0,00	132	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	18,84	18,34	20,80	331,85	0,06	0,05	0,00	0,12	0,12	37,38	27,27	172,07	2,58	263,48	31,59	42,61	0,36	54 - 7м	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,76	4,78	25,61	167,03	0,12	0,00	0,00	0,07	0,07	15,08	79,28	117,77	2,64	131,95	21,45	0,00	0,00	255	1996

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,37	2,53	13,23	88,90	0,02	0,25	0,01	0,00	0,10	103,88	19,28	78,79	1,70	164,37	7,92	14,08	1,41	394	2012
Итого за прием пищи:	620	32,49	32,94	81,48	744,99	0,23	21,60	0,09	0,21	0,33	212,01	146,77	409,07	7,68	878,65	64,77	56,69	1,77		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		133,28	114,59	433,17	3 251,53	1,08	66,71	0,64	1,41	1,76	1 484,68	524,76	1 944,77	25,28	4 827,57	515,44	100,41	6,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,01	4,93	23,20	160,25	0,05	0,25	0,01	0,04	0,11	116,32	15,58	92,99	0,42	167,38	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	18,52	24,02	4,03	303,69	0,05	0,15	0,10	2,55	0,34	263,71	20,13	258,62	1,96	181,72	41,84	8,07	0,81	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	10,88	1,41	99,30	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	3,17	0,00	3,92	0,03	3,74	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,75	0,90	43,20	208,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,36	0,09	8,64	36,81	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,10	8,69	12,92	1,31	34,89	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	715	31,79	40,82	80,48	808,85	0,10	0,43	0,11	2,82	0,48	399,30	44,40	368,45	3,72	387,73	67,67	24,97	2,50		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,52	1,60	8,72	54,84	0,04	0,90	1,08	0,02	0,06	29,35	34,16	51,43	0,65	159,74	17,31	0,00	0,00	334	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО	20	1,48	0,16	9,54	45,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	2,52	11,70	0,20	15,44	0,01	0,00	0,00	115	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20	14,59	3,96	35,03	230,86	0,17	2,76	0,18	0,00	0,08	44,54	57,75	150,80	2,34	462,40	46,16	29,29	5,14	81	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,95	15,14	17,48	285,44	0,06	0,18	0,00	0,00	0,11	35,04	26,63	166,66	2,50	261,70	27,50	41,40	0,33	268	2015
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,20	6,26	42,71	241,37	0,03	0,00	0,00	0,12	0,02	8,18	25,33	77,75	0,54	46,03	32,79	0,00	0,00	315	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,08	0,08	11,75	48,11	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	3,32	1,77	2,16	0,46	50,55	0,44	0,00	0,00	58	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1000	47,45	28,44	172,15	1 135,81	0,44	4,74	1,26	0,14	0,34	144,33	181,06	565,50	9,42	1 160,3 6	127,29	70,69	5,47		
Полдник																				
СЫРНИКИ	200	27,02	16,51	15,92	315,59	0,04	0,13	0,04	0,35	0,26	197,71	26,89	253,65	0,67	138,56	29,81	0,00	0,00	54-6т- 2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	550	27,82	17,37	53,22	468,19	0,09	16,93	0,05	0,35	0,29	237,71	50,39	284,15	4,17	757,56	32,81	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С	100	1,54	2,30	9,56	62,80	0,02	2,20	0,00	0,00	0,04	33,40	19,15	41,07	1,34	230,63	6,43	0,00	0,00	34	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	21,90	21,89	2,18	287,04	0,05	0,40	0,02	0,00	0,12	21,00	17,87	145,03	1,18	212,28	20,99	115,32	11,29	312	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	3,77	6,30	28,17	177,80	0,12	6,27	0,00	0,00	0,11	28,51	36,40	100,42	1,53	731,33	48,83	0,00	0,00	126	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,26	2,53	12,76	86,61	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,09	19,73	71,51	0,68	140,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
Итого за прием пищи:	640	33,12	33,50	68,51	692,49	0,28	9,05	0,03	0,00	0,38	175,60	111,95	418,03	6,29	1 408,4 ₁	84,85	127,47	12,51		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		145,38	123,13	398,36	3 249,34	1,39	32,55	1,49	3,31	1,89	1 172,9 ₄	419,80	1 824,1 ₃	23,80	3 972,0 ₆	312,62	223,13	20,48		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,62	5,84	28,01	189,66	0,10	0,19	0,01	0,06	0,13	89,98	63,14	138,63	1,92	201,00	40,16	12,71	1,27	54 - 20 к-	2020
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	20,41	15,41	24,43	311,96	0,05	0,17	0,04	0,28	0,25	194,77	30,21	232,73	0,96	177,53	31,25	0,00	0,00	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,60	7,85	29,74	205,40	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	2,89	11,66	87,26	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,27	23,11	81,46	0,74	159,81	7,90	14,04	1,40	395	2012
Итого за прием пищи:	690	35,35	31,99	93,84	794,28	0,17	0,57	0,06	0,49	0,48	385,13	116,46	455,43	3,64	540,83	79,31	26,75	2,67		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	0,02	2,80	0,15	0,00	0,04	36,90	13,50	33,30	0,63	261,45	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/7	3,70	6,33	15,32	127,40	0,06	5,64	0,21	0,20	0,09	54,99	32,39	77,89	1,56	398,48	41,32	0,00	0,00	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	16,33	18,06	8,11	268,16	0,03	0,02	0,00	0,15	0,09	42,81	15,26	131,63	1,65	206,40	26,17	39,02	0,14	281	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,57	4,63	22,77	145,34	0,06	0,00	0,00	0,09	0,03	33,63	16,48	105,19	0,57	56,02	32,00	0,00	0,00	181	2008
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,47	0,00	20,62	84,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	37,55	1,59	3,26	0,08	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1037	40,03	39,85	161,89	1 167,93	0,34	8,49	0,37	0,44	0,33	234,88	126,22	501,27	8,39	1 157,6 0	103,89	39,02	0,14		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,54	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	460	4,54	3,88	87,20	394,34	0,11	21,80	0,01	0,00	0,05	54,60	33,40	66,00	5,08	800,60	4,00	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	100	1,54	2,33	8,25	58,22	0,02	3,06	0,00	0,00	0,04	34,28	19,77	42,29	1,18	222,23	5,70	0,00	0,00	55	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	17,04	28,64	36,17	461,88	0,42	7,81	0,03	0,00	0,22	28,56	47,54	242,51	3,22	963,63	72,43	16,89	0,00	394	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,40	0,09	14,47	60,27	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,59	9,41	13,82	1,41	47,77	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	660	23,88	31,84	89,13	728,21	0,51	10,95	0,03	0,00	0,31	92,03	95,52	358,62	7,37	1 327,6 3	79,89	16,89	0,00		

Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		109,80	112,56	440,46	3 187,36	1,17	42,41	0,51	0,93	1,43	1 014,64	399,60	1 565,32	24,68	4 118,66	285,09	82,66	2,81		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,53	5,70	36,58	218,21	0,04	0,23	0,01	0,06	0,11	110,79	25,48	112,58	0,41	161,46	49,34	15,84	1,58	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,78	13,61	2,68	183,43	0,04	0,08	0,10	2,28	0,28	77,20	12,17	159,48	1,80	143,99	32,74	5,34	0,53	210	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	11,14	15,65	29,74	301,67	0,01	0,08	0,01	0,44	0,08	234,43	9,14	133,11	0,28	24,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,48	0,11	8,86	39,52	0,00	1,16	0,00	0,00	0,02	17,16	9,89	16,24	1,56	49,32	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	720	31,92	35,43	89,74	801,51	0,14	1,55	0,12	2,78	0,51	448,28	70,78	466,41	5,22	449,67	83,40	21,18	2,11		
Обед																				
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,36	0,10	7,76	37,35	0,02	1,60	0,00	0,00	0,03	29,30	17,46	33,67	1,10	198,37	6,16	0,00	0,00	340	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	7,08	12,82	114,57	0,04	11,54	0,17	0,05	0,05	48,41	24,93	47,84	0,97	316,18	36,54	0,00	0,00	110	1996
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	25,53	20,56	0,94	288,04	0,06	0,56	0,02	0,00	0,13	18,84	20,40	168,82	1,40	248,64	29,38	136,55	13,37	307	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,95	5,14	27,02	167,65	0,12	5,74	0,01	0,08	0,13	37,44	34,30	95,92	1,30	723,04	49,51	2,98	0,30	126	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,49	0,00	21,14	86,16	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	47,84	3,56	3,41	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	110	8,25	1,10	52,80	255,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	1,08	35,64	176,04	0,15	0,00	0,00	0,00	0,07	26,10	42,30	135,00	3,51	211,50	3,96	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1050	47,69	35,06	158,12	1 125,01	0,39	19,47	0,21	0,13	0,41	207,93	142,95	484,66	8,36	1 698,5 0	125,55	139,53	13,67		
Полдник																				
ВАТРУШКА	100	10,65	13,75	37,31	308,36	0,06	0,06	0,02	0,46	0,11	63,98	13,03	103,16	0,82	100,99	30,81	3,10	0,31	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	500	11,65	14,81	79,51	483,16	0,12	21,86	0,03	0,46	0,15	111,98	41,03	139,16	5,42	858,99	34,81	3,10	0,31		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,27	6,99	7,44	87,61	0,03	21,30	0,08	0,02	0,04	55,67	20,94	40,44	0,76	318,85	3,81	0,00	0,00	132	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	19,58	17,68	7,21	278,68	0,05	0,63	0,20	0,02	0,11	29,26	27,12	171,62	2,40	319,71	33,57	48,39	0,00	54-1м- 2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,52	4,80	34,61	202,11	0,05	0,00	0,00	0,09	0,02	17,83	8,21	39,19	0,72	47,98	40,72	0,00	0,00	273	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,01	0,00	17,49	69,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	2,07	7,14	0,03	2,08	0,00	0,00	0,00	355	2011
Итого за прием пищи:	650	29,63	29,77	81,15	707,99	0,13	21,93	0,28	0,13	0,17	115,56	58,34	258,39	3,91	688,62	78,10	48,39	0,00		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		

Всего за день:	126,89	120,07	416,52	3 217,87	0,86	66,21	0,68	3,50	1,58	1 123,7 5	341,10	1 528,6 2	23,11	3 987,7 8	339,86	212,20	16,09
----------------	--------	--------	--------	----------	------	-------	------	------	------	--------------	--------	--------------	-------	--------------	--------	--------	-------

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,60	8,84	28,86	218,95	0,09	0,26	0,01	0,09	0,13	129,32	39,24	146,08	0,86	211,93	23,26	17,60	1,76	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,89	15,35	15,34	232,07	0,01	0,08	0,01	0,44	0,08	234,43	9,14	133,11	0,28	24,40	0,00	0,00	0,00	9	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,84	2,96	12,68	94,16	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,62	24,71	84,18	0,82	165,32	7,92	14,08	1,41	433	2008
Итого за прием пищи:	605	25,71	30,20	104,28	788,33	0,14	0,55	0,03	0,53	0,31	469,62	78,09	385,87	2,49	429,15	31,18	31,68	3,17		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,00	0,05	20,00	21,00	62,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	3 а	2008
СУП КУРИНЫЙ	250	12,98	4,90	6,75	119,84	0,05	1,49	0,12	0,05	0,05	15,03	44,44	93,63	0,95	269,61	37,24	51,25	8,99	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ, СМЕТАНЫМ С	120	18,92	9,88	8,11	190,57	0,10	1,29	0,03	0,11	0,12	66,68	54,63	242,66	1,10	455,67	183,40	1,87	0,19	240	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,93	7,37	26,34	184,03	0,11	5,50	0,01	0,13	0,13	40,34	33,24	95,13	1,25	697,55	49,43	3,45	0,34	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ С ВИТ.С	200	0,46	0,02	28,53	117,58	0,00	0,20	0,00	0,00	0,01	33,15	7,70	20,79	1,16	103,00	0,00	0,00	0,00	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	7,28	1,32	43,56	215,16	0,19	0,00	0,00	0,00	0,09	31,90	51,70	165,00	4,29	258,50	4,84	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1060	54,17	24,69	167,79	1 099,18	0,56	18,48	0,16	0,29	0,45	207,10	212,71	679,21	9,45	1 784,3 ₃	274,91	56,57	9,52		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	120	9,47	11,58	33,68	276,80	0,00	0,30	0,00	0,15	0,00	81,19	15,34	106,00	0,90	134,87	26,16	0,00	0,00	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	520	10,47	12,64	75,88	451,60	0,06	22,10	0,01	0,15	0,04	129,19	43,34	142,00	5,50	892,87	30,16	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,82	2,70	10,85	71,21	0,02	2,08	0,01	0,00	0,04	40,17	21,02	45,42	1,28	234,52	30,37	0,00	0,00	54-153-2020	2020
КОТЛЕТА	110	14,41	23,34	13,03	317,89	0,26	0,05	0,00	0,04	0,10	26,75	4,49	141,35	1,38	53,17	32,11	20,05	0,36	54 - 7м	2022
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,70	4,59	21,41	140,03	0,06	0,00	0,00	0,09	0,03	17,50	17,28	72,71	1,22	56,39	20,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,26	3,32	18,66	117,54	0,02	0,14	0,01	0,02	0,12	105,29	25,34	87,53	0,76	145,03	2,38	0,00	0,00	380	2011

Итого за прием пищи:	630	24,69	34,15	73,55	693,07	0,36	2,27	0,02	0,15	0,29	189,71	68,13	347,01	4,64	489,11	84,86	20,05	0,36		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		120,24	104,68	445,50	3 176,18	1,60	44,80	0,26	1,12	1,49	1 211,62	434,27	1 742,09	22,28	3 853,46	421,11	108,30	13,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,62	5,84	28,01	189,66	0,10	0,19	0,01	0,06	0,13	89,98	63,14	138,63	1,92	201,00	40,16	12,71	1,27	54 - 20 к-	2020
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	22,09	15,07	15,88	283,19	0,05	0,15	0,03	0,38	0,23	175,50	27,56	226,02	0,92	155,10	25,04	3,80	0,38	235	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,45	6,50	0,00	80,23	0,01	0,07	0,00	0,24	0,06	193,60	7,61	108,75	0,22	18,26	0,00	0,00	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	12,43	58,53	0,01	44,00	0,08	0,00	0,03	13,64	3,33	1,53	0,29	4,85	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	685	38,34	35,30	81,26	793,81	0,17	44,41	0,12	0,83	0,46	474,83	101,64	477,54	3,37	381,70	65,20	16,51	1,65		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,32	3,33	7,53	61,99	0,01	1,55	0,00	0,00	0,03	28,45	16,95	32,75	1,07	192,62	5,98	0,00	0,00	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,36	5,28	14,99	117,40	0,06	2,11	0,20	0,25	0,07	21,45	19,29	60,41	0,86	267,82	37,52	0,00	0,00	54-6с-2020	2020
ПЛОВ	280	17,28	30,80	51,24	540,08	0,30	0,86	0,21	0,00	0,11	19,90	41,09	228,67	2,29	166,52	64,13	16,29	0,00	403	1996
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,47	0,00	20,62	84,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	37,55	1,59	3,26	0,08	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1030	36,55	41,61	181,98	1 231,07	0,54	4,55	0,42	0,25	0,29	136,35	125,92	475,09	8,20	862,21	112,03	16,29	0,00		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	20	0,30	1,44	16,36	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	5,40	8,20	0,32	20,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	44	3,96	2,42	3,17	165,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	414	5,06	4,72	56,83	397,40	0,05	16,80	0,01	0,00	0,04	43,60	28,90	38,70	3,82	639,00	3,00	0,00	0,00		
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,52	1,60	8,72	54,84	0,04	0,90	1,08	0,02	0,06	29,35	34,16	51,43	0,65	159,74	17,31	0,00	0,00	334	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,18	0,62	0,59	8,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	0,63	2,61	0,02	4,50	8,39	0,00	0,00	354	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	31,56	14,90	20,06	336,21	0,26	8,67	4,66	0,47	2,03	123,66	34,77	444,90	8,02	474,25	48,86	15,15	1,52	298	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,99	3,24	29,36	159,23	0,13	6,48	0,23	0,00	0,12	28,22	43,62	103,78	1,59	786,74	29,54	0,00	0,00	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,36	0,09	8,64	36,81	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,10	8,69	12,92	1,31	34,89	0,00	0,00	0,00	376	2011

Итого за прием пищи:	670	40,61	20,85	86,57	688,56	0,43	16,08	5,97	0,49	2,22	202,16	121,87	615,64	11,59	1 460,1 2	104,10	15,15	1,52		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		126,56	107,48	415,04	3 213,44	1,23	82,44	6,56	1,57	3,27	1 104,9 4	406,33	1 790,9 7	27,18	3 635,0 3	302,33	47,95	3,17		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,52	7,72	29,60	211,65	0,05	0,26	0,01	0,09	0,12	123,29	17,33	99,85	0,36	180,03	25,90	17,60	1,76	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,78	13,54	2,67	182,78	0,04	0,08	0,10	2,28	0,28	77,18	12,17	159,46	1,80	143,97	32,74	5,34	0,53	210	2011
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	35	7,63	9,10	0,00	112,32	0,01	0,10	0,01	0,34	0,08	271,04	10,66	152,25	0,30	25,56	0,00	0,00	0,00	54 - 1з - 2020	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,00	0,80	38,40	185,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	2,89	11,66	87,26	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,27	23,11	81,46	0,74	159,81	7,90	14,04	1,40	395	2012
Итого за прием пищи:	725	37,97	34,29	90,25	818,73	0,15	0,65	0,13	2,71	0,59	575,58	72,67	523,02	3,98	556,37	67,42	36,98	3,69		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	0,02	2,80	0,15	0,00	0,04	36,90	13,50	33,30	0,63	261,45	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,41	8,11	26,07	185,43	0,07	4,56	0,23	0,06	0,07	42,15	35,42	82,66	1,07	386,13	37,42	0,00	0,00	76	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	120	21,36	17,53	13,91	294,62	0,07	0,38	0,02	0,00	0,11	28,80	24,94	161,77	1,73	220,19	24,85	101,64	17,69	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,08	4,37	31,87	180,67	0,14	7,00	0,00	0,08	0,13	21,54	39,60	101,08	1,57	857,26	49,63	0,00	0,00	125	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,16	0,20	33,45	130,50	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	17,67	7,69	16,73	0,16	132,08	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,00	0,80	38,40	185,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1030	42,15	40,60	182,85	1 248,73	0,44	15,38	0,40	0,14	0,41	170,26	158,75	515,54	8,28	2 045,1 1	115,42	101,64	17,69		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	8,19	4,45	32,14	199,94	0,05	0,04	0,01	0,19	0,07	42,03	10,04	74,02	0,61	72,40	16,07	1,59	0,16	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	500	9,19	5,51	74,34	374,74	0,11	21,84	0,02	0,19	0,11	90,03	38,04	110,02	5,21	830,40	20,07	1,59	0,16		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,34	2,28	9,43	61,30	0,02	2,07	0,00	0,00	0,03	29,72	17,63	33,26	1,31	219,52	6,10	0,00	0,00	54	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/50	12,01	24,79	3,61	280,67	0,25	0,34	0,10	0,05	0,09	9,37	7,09	130,63	1,46	59,62	22,66	15,84	0,00	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,52	4,80	34,61	202,11	0,05	0,00	0,00	0,09	0,02	17,83	8,21	39,19	0,72	47,98	40,72	0,00	0,00	273	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,48	0,11	8,86	39,52	0,00	1,16	0,00	0,00	0,02	17,16	9,89	16,24	1,56	49,32	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	640	21,34	32,34	68,39	642,28	0,37	3,57	0,10	0,14	0,18	82,78	56,92	264,32	6,22	446,94	70,80	15,84	0,00		
Второй ужин																				

БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	22	2011
Итого за прием пищи:	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		117,45	117,74	426,83	3 200,68	1,55	42,84	0,69	3,18	1,69	1 134,6 5	358,38	1 600,9 0	23,89	4 136,8 2	273,71	156,05	21,54		

Неделя 2

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,60	8,84	28,86	218,95	0,09	0,26	0,01	0,09	0,13	129,32	39,24	146,08	0,86	211,93	23,26	17,60	1,76	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	150	20,98	14,24	26,26	313,60	0,05	0,34	0,04	0,32	0,28	224,43	30,03	241,72	0,69	243,86	14,45	7,39	0,74	80	2007
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,14	15,25	10,54	208,87	0,01	0,08	0,01	0,44	0,08	234,43	9,14	133,11	0,28	24,40	0,00	0,00	0,00	9	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,84	2,96	12,68	94,16	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,62	24,71	84,18	0,82	165,32	7,92	14,08	1,41	433	2008
Итого за прием пищи:	660	39,56	41,29	78,34	835,58	0,17	0,89	0,07	0,85	0,58	686,80	103,12	605,09	2,65	645,51	45,63	39,07	3,91		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,82	2,70	10,85	71,21	0,02	2,08	0,01	0,00	0,04	40,17	21,02	45,42	1,28	234,52	30,37	0,00	0,00	54-153-2020	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,22	6,76	10,14	103,31	0,04	9,91	0,22	0,04	0,05	48,82	24,84	52,00	0,81	321,39	36,72	0,00	0,00	67	2012
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	22,88	8,47	2,07	168,87	0,11	1,48	0,17	0,00	0,12	58,77	71,27	293,67	1,15	556,44	239,38	0,00	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,93	7,37	26,34	184,03	0,11	5,50	0,01	0,13	0,13	40,34	33,24	95,13	1,25	697,55	49,43	3,45	0,34	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,49	0,00	21,14	86,16	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	47,84	3,56	3,41	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	120	9,00	1,20	57,60	278,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	7,28	1,32	43,56	215,16	0,19	0,00	0,00	0,00	0,09	31,90	51,70	165,00	4,29	258,50	4,84	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1110	47,62	27,82	171,70	1 107,14	0,47	19,00	0,42	0,17	0,43	267,84	205,63	654,63	8,86	2 069,17	360,74	3,45	0,34		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	5,78	6,30	44,69	256,74	0,06	0,02	0,01	0,18	0,04	26,83	11,44	57,78	0,85	128,64	21,90	1,20	0,12	468	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	0,88	0,88	21,56	97,68	0,07	22,00	0,01	0,00	0,04	35,20	19,80	24,20	4,84	611,60	4,40	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	500	6,86	7,44	88,85	440,42	0,13	23,82	0,02	0,18	0,08	78,03	41,24	95,98	5,89	942,24	26,30	1,20	0,12		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,27	6,99	7,44	87,61	0,03	21,30	0,08	0,02	0,04	55,67	20,94	40,44	0,76	318,85	3,81	0,00	0,00	132	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	18,84	18,34	20,80	331,85	0,06	0,05	0,00	0,12	0,12	37,38	27,27	172,07	2,58	263,48	31,59	42,61	0,36	54 - 7м	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,76	4,78	25,61	167,03	0,12	0,00	0,00	0,07	0,07	15,08	79,28	117,77	2,64	131,95	21,45	0,00	0,00	255	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,26	2,53	12,76	86,61	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,09	19,73	71,51	0,68	140,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
Итого за прием пищи:	620	32,38	32,94	81,01	742,70	0,23	21,53	0,09	0,21	0,31	189,22	147,22	401,79	6,66	854,45	63,69	54,76	1,58		
Второй ужин																				

КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		132,42	114,49	427,90	3 226,04	1,08	66,64	0,64	1,41	1,74	1 461,8 9	525,21	1 937,4 9	24,26	4 803,3 7	514,36	98,48	5,95		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,01	4,93	23,20	160,25	0,05	0,25	0,01	0,04	0,11	116,32	15,58	92,99	0,42	167,38	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17,36	22,51	3,78	284,64	0,05	0,14	0,09	2,39	0,32	247,33	18,88	242,52	1,84	170,38	40,48	7,56	0,76	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,60	7,85	29,74	205,40	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,37	2,53	13,23	88,90	0,02	0,25	0,01	0,00	0,10	103,88	19,28	78,79	1,70	164,37	7,92	14,08	1,41	394	2012
Итого за прием пищи:	700	33,59	38,12	84,35	808,79	0,12	0,64	0,11	2,58	0,54	469,64	53,74	416,91	3,98	504,62	74,23	38,54	3,86		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,52	1,60	8,72	54,84	0,04	0,90	1,08	0,02	0,06	29,35	34,16	51,43	0,65	159,74	17,31	0,00	0,00	334	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО	20	1,48	0,16	9,54	45,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	2,52	11,70	0,20	15,44	0,01	0,00	0,00	115	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20	14,59	3,96	35,03	230,86	0,17	2,76	0,18	0,00	0,08	44,54	57,75	150,80	2,34	462,40	46,16	29,29	5,14	81	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,95	15,14	17,48	285,44	0,06	0,18	0,00	0,00	0,11	35,04	26,63	166,66	2,50	261,70	27,50	41,40	0,33	268	2015
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,20	6,26	42,71	241,37	0,03	0,00	0,00	0,12	0,02	8,18	25,33	77,75	0,54	46,03	32,79	0,00	0,00	315	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	200	0,07	0,06	17,93	72,51	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	11,23	2,55	7,72	0,32	36,33	0,30	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1000	47,44	28,42	178,33	1 160,21	0,44	4,52	1,26	0,14	0,34	152,24	181,84	571,06	9,28	¹ 146,1 ₄	127,15	70,69	5,47		
Полдник																				
СЫРНИКИ	200	27,02	16,51	15,92	315,59	0,04	0,13	0,04	0,35	0,26	197,71	26,89	253,65	0,67	138,56	29,81	0,00	0,00	54-6т- 2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	550	27,82	17,37	53,22	468,19	0,09	16,93	0,05	0,35	0,29	237,71	50,39	284,15	4,17	757,56	32,81	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,54	2,30	9,56	62,80	0,02	2,20	0,00	0,00	0,04	33,40	19,15	41,07	1,34	230,63	6,43	0,00	0,00	34	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	21,90	21,89	2,18	287,04	0,05	0,40	0,02	0,00	0,12	21,00	17,87	145,03	1,18	212,28	20,99	115,32	11,29	312	2008

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	3,77	6,30	28,17	177,80	0,12	6,27	0,00	0,00	0,11	28,51	36,40	100,42	1,53	731,33	48,83	0,00	0,00	126	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,72	23,76	117,36	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,36	0,09	8,64	36,81	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,10	8,69	12,92	1,31	34,89	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	660	31,54	31,30	72,31	681,81	0,29	8,90	0,02	0,00	0,33	116,41	110,31	389,44	7,70	1 350,13	78,89	115,32	11,29		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		145,59	118,21	412,21	3 263,00	1,42	32,39	1,48	3,07	1,90	1 192,00	428,28	1 849,56	25,33	4 016,45	313,08	224,55	20,62		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,62	5,84	28,01	189,66	0,10	0,19	0,01	0,06	0,13	89,98	63,14	138,63	1,92	201,00	40,16	12,71	1,27	54 - 20 к-	2020
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	22,09	15,07	15,88	283,19	0,05	0,15	0,03	0,38	0,23	175,50	27,56	226,02	0,92	155,10	25,04	3,80	0,38	235	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	10,39	15,55	24,94	278,47	0,01	0,08	0,01	0,44	0,08	234,43	9,14	133,11	0,28	24,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	2,89	11,66	87,26	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,27	23,11	81,46	0,74	159,81	7,90	14,04	1,40	395	2012
Итого за прием пищи:	690	42,82	39,35	80,49	838,58	0,18	0,63	0,06	0,88	0,53	598,18	122,95	579,22	3,86	540,31	73,10	30,55	3,05		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	0,02	2,80	0,15	0,00	0,04	36,90	13,50	33,30	0,63	261,45	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/7	3,70	6,33	15,32	127,40	0,06	5,64	0,21	0,20	0,09	54,99	32,39	77,89	1,56	398,48	41,32	0,00	0,00	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	16,33	18,06	8,11	268,16	0,03	0,02	0,00	0,15	0,09	42,81	15,26	131,63	1,65	206,40	26,17	39,02	0,14	281	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,57	4,63	22,77	145,34	0,06	0,00	0,00	0,09	0,03	33,63	16,48	105,19	0,57	56,02	32,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	21,70	90,26	0,00	0,20	0,00	0,00	0,01	30,07	7,65	14,55	1,16	101,89	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1037	40,01	39,87	162,97	1 174,19	0,34	8,66	0,36	0,44	0,34	227,40	132,28	512,56	9,47	1 259,2 4	103,89	39,02	0,14		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,54	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	460	4,54	3,88	87,20	394,34	0,11	21,80	0,01	0,00	0,05	54,60	33,40	66,00	5,08	800,60	4,00	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	100	1,54	2,33	8,25	58,22	0,02	3,06	0,00	0,00	0,04	34,28	19,77	42,29	1,18	222,23	5,70	0,00	0,00	55	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	17,04	28,64	36,17	461,88	0,42	7,81	0,03	0,00	0,22	28,56	47,54	242,51	3,22	963,63	72,43	16,89	0,00	394	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,48	0,11	8,86	39,52	0,00	1,16	0,00	0,00	0,02	17,16	9,89	16,24	1,56	49,32	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	650	23,96	31,86	83,52	707,46	0,51	12,03	0,03	0,00	0,31	91,60	96,00	361,04	7,52	1 329,1 8	79,89	16,89	0,00		

Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		117,33	119,96	422,58	3 217,17	1,18	43,72	0,50	1,32	1,49	1 219,78	412,63	1 702,82	26,13	4 221,33	278,88	86,46	3,19		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,53	5,70	36,58	218,21	0,04	0,23	0,01	0,06	0,11	110,79	25,48	112,58	0,41	161,46	49,34	15,84	1,58	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,78	13,61	2,68	183,43	0,04	0,08	0,10	2,28	0,28	77,20	12,17	159,48	1,80	143,99	32,74	5,34	0,53	210	2011
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	25	5,45	6,50	0,00	80,23	0,01	0,07	0,00	0,24	0,06	193,60	7,61	108,75	0,22	18,26	0,00	0,00	0,00	54 - 1з - 2020	2020
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,10	7,03	0,91	64,21	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	1,80	0,00	2,09	0,01	2,07	0,00	0,00	0,00	3а	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,25	0,70	33,60	162,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	12,43	58,53	0,01	44,00	0,08	0,00	0,03	13,64	3,33	1,53	0,29	4,85	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	715	30,76	33,92	94,12	806,13	0,13	44,38	0,19	2,73	0,51	402,83	57,99	414,43	3,51	377,63	82,96	21,18	2,11		
Обед																				
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,36	0,10	7,76	37,35	0,02	1,60	0,00	0,00	0,03	29,30	17,46	33,67	1,10	198,37	6,16	0,00	0,00	340	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	7,08	12,82	114,57	0,04	11,54	0,17	0,05	0,05	48,41	24,93	47,84	0,97	316,18	36,54	0,00	0,00	110	1996
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	25,53	20,56	0,94	288,04	0,06	0,56	0,02	0,00	0,13	18,84	20,40	168,82	1,40	248,64	29,38	136,55	13,37	307	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,95	5,14	27,02	167,65	0,12	5,74	0,01	0,08	0,13	37,44	34,30	95,92	1,30	723,04	49,51	2,98	0,30	126	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,49	0,00	21,14	86,16	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	47,84	3,56	3,41	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1050	47,60	35,08	157,28	1 121,37	0,41	19,47	0,21	0,13	0,42	210,83	147,65	499,66	8,75	¹ 722,0 0	125,99	139,53	13,67		
Полдник																				
ВАТРУШКА	100	10,65	13,75	37,31	308,36	0,06	0,06	0,02	0,46	0,11	63,98	13,03	103,16	0,82	100,99	30,81	3,10	0,31	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	500	11,65	14,81	79,51	483,16	0,12	21,86	0,03	0,46	0,15	111,98	41,03	139,16	5,42	858,99	34,81	3,10	0,31		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,27	6,99	7,44	87,61	0,03	21,30	0,08	0,02	0,04	55,67	20,94	40,44	0,76	318,85	3,81	0,00	0,00	132	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	19,58	17,68	7,21	278,68	0,05	0,63	0,20	0,02	0,11	29,26	27,12	171,62	2,40	319,71	33,57	48,39	0,00	54-1м- 2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,52	4,80	34,61	202,11	0,05	0,00	0,00	0,09	0,02	17,83	8,21	39,19	0,72	47,98	40,72	0,00	0,00	273	1996

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,26	2,53	12,76	86,61	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,09	19,73	71,51	0,68	140,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
Итого за прием пищи:	640	32,13	32,20	71,62	701,41	0,15	22,11	0,29	0,13	0,25	183,85	76,00	322,76	4,56	826,71	84,94	60,54	1,22		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		128,14	121,01	410,53	3 212,27	0,89	109,22	0,76	3,45	1,67	1 149,4 9	350,67	1 556,0 1	22,44	4 077,3 3	346,70	224,35	17,31		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,60	8,84	28,86	218,95	0,09	0,26	0,01	0,09	0,13	129,32	39,24	146,08	0,86	211,93	23,26	17,60	1,76	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,18	14,10	17,74	227,63	0,01	0,07	0,01	0,39	0,07	195,71	7,61	111,36	0,23	20,75	0,00	0,00	0,00	9	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,25	0,70	33,60	162,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,84	2,96	12,68	94,16	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,62	24,71	84,18	0,82	165,32	7,92	14,08	1,41	433	2008
Итого за прием пищи:	615	25,75	29,05	111,48	807,09	0,14	0,54	0,03	0,48	0,30	430,90	76,56	364,12	2,44	425,50	31,18	31,68	3,17		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,00	0,05	20,00	21,00	62,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	3 а	2008
СУП КУРИНЫЙ	250	12,98	4,90	6,75	119,84	0,05	1,49	0,12	0,05	0,05	15,03	44,44	93,63	0,95	269,61	37,24	51,25	8,99	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ, СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	120	18,92	9,88	8,11	190,57	0,10	1,29	0,03	0,11	0,12	66,68	54,63	242,66	1,10	455,67	183,40	1,87	0,19	240	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,93	7,37	26,34	184,03	0,11	5,50	0,01	0,13	0,13	40,34	33,24	95,13	1,25	697,55	49,43	3,45	0,34	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ С ВИТ.С	200	0,46	0,02	28,53	117,58	0,00	0,20	0,00	0,00	0,01	33,15	7,70	20,79	1,16	103,00	0,00	0,00	0,00	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	7,28	1,32	43,56	215,16	0,19	0,00	0,00	0,00	0,09	31,90	51,70	165,00	4,29	258,50	4,84	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1060	54,17	24,69	167,79	1 099,18	0,56	18,48	0,16	0,29	0,45	207,10	212,71	679,21	9,45	1 784,33	274,91	56,57	9,52		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	120	9,47	11,58	33,68	276,80	0,00	0,30	0,00	0,15	0,00	81,19	15,34	106,00	0,90	134,87	26,16	0,00	0,00	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	520	10,47	12,64	75,88	451,60	0,06	22,10	0,01	0,15	0,04	129,19	43,34	142,00	5,50	892,87	30,16	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,82	2,70	10,85	71,21	0,02	2,08	0,01	0,00	0,04	40,17	21,02	45,42	1,28	234,52	30,37	0,00	0,00	54-153-2020	2020
КОТЛЕТА	110	14,41	23,34	13,03	317,89	0,26	0,05	0,00	0,04	0,10	26,75	4,49	141,35	1,38	53,17	32,11	20,05	0,36	54 - 7м	2022
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,70	4,59	21,41	140,03	0,06	0,00	0,00	0,09	0,03	17,50	17,28	72,71	1,22	56,39	20,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,75	0,10	4,80	23,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008

ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,37	2,53	13,23	88,90	0,02	0,25	0,01	0,00	0,10	103,88	19,28	78,79	1,70	164,37	7,92	14,08	1,41	394	2012
Итого за прием пищи:	660	26,70	33,74	79,16	719,47	0,43	2,38	0,02	0,13	0,30	199,90	80,87	398,27	7,14	602,45	92,16	34,13	1,77		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		122,29	103,12	458,31	3 221,34	1,67	44,90	0,26	1,05	1,49	1 183,09	445,48	1 771,60	24,73	3 963,15	428,41	122,38	14,46		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,52	7,72	29,60	211,65	0,05	0,26	0,01	0,09	0,12	123,29	17,33	99,85	0,36	180,03	25,90	17,60	1,76	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	20,41	15,41	24,43	311,96	0,05	0,17	0,04	0,28	0,25	194,77	30,21	232,73	0,96	177,53	31,25	0,00	0,00	224	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,36	5,20	0,00	64,18	0,01	0,06	0,00	0,19	0,05	154,88	6,09	87,00	0,17	14,61	0,00	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,40	0,09	14,47	60,27	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,59	9,41	13,82	1,41	47,77	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	720	36,29	36,27	98,24	853,46	0,11	0,57	0,05	0,71	0,45	492,64	63,04	436,01	2,92	422,43	57,15	17,60	1,76		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,32	3,33	7,53	61,99	0,01	1,55	0,00	0,00	0,03	28,45	16,95	32,75	1,07	192,62	5,98	0,00	0,00	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,36	5,28	14,99	117,40	0,06	2,11	0,20	0,25	0,07	21,45	19,29	60,41	0,86	267,82	37,52	0,00	0,00	54-6с- 2020	2020
ПЛОВ	280	17,28	30,80	51,24	540,08	0,30	0,86	0,21	0,00	0,11	19,90	41,09	228,67	2,29	166,52	64,13	16,29	0,00	403	1996
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТ. С	200	0,01	0,00	17,49	69,99	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,80	2,07	7,14	0,03	2,08	0,00	0,00	0,00	355	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1030	36,09	41,61	178,85	1 217,06	0,54	4,55	0,41	0,25	0,29	111,60	126,40	478,97	8,15	864,04	112,03	16,29	0,00		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	20	0,30	1,44	16,36	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	5,40	8,20	0,32	20,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	44	3,96	2,42	3,17	165,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	414	5,06	4,72	56,83	397,40	0,05	16,80	0,01	0,00	0,04	43,60	28,90	38,70	3,82	639,00	3,00	0,00	0,00		
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,52	1,60	8,72	54,84	0,04	0,90	1,08	0,02	0,06	29,35	34,16	51,43	0,65	159,74	17,31	0,00	0,00	334	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,18	0,62	0,59	8,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	0,63	2,61	0,02	4,50	8,39	0,00	0,00	354	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	31,56	14,90	20,06	336,21	0,26	8,67	4,66	0,47	2,03	123,66	34,77	444,90	8,02	474,25	48,86	15,15	1,52	298	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,99	3,24	29,36	159,23	0,13	6,48	0,23	0,00	0,12	28,22	43,62	103,78	1,59	786,74	29,54	0,00	0,00	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,36	0,09	8,64	36,81	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,10	8,69	12,92	1,31	34,89	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	670	40,61	20,85	86,57	688,56	0,43	16,08	5,97	0,49	2,22	202,16	121,87	615,64	11,59	1 460,1 2	104,10	15,15	1,52		

Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		124,05	108,45	428,89	3 259,08	1,17	38,60	6,48	1,45	3,26	1 098,00	368,21	1 753,32	26,68	3 677,59	294,28	49,04	3,28		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,62	5,84	28,01	189,66	0,10	0,19	0,01	0,06	0,13	89,98	63,14	138,63	1,92	201,00	40,16	12,71	1,27	54 - 20 к-	2020
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	95	11,48	16,85	24,94	294,52	0,01	0,10	0,01	0,49	0,09	273,15	10,66	154,86	0,32	28,05	0,00	0,00	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	2,89	11,66	87,26	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,27	23,11	81,46	0,74	159,81	7,90	14,04	1,40	395	2012
Итого за прием пищи:	635	26,98	27,21	114,92	809,56	0,17	0,50	0,03	0,55	0,34	472,00	109,31	415,75	4,21	477,86	48,94	26,75	2,67		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	0,02	2,80	0,15	0,00	0,04	36,90	13,50	33,30	0,63	261,45	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,41	8,11	26,07	185,43	0,07	4,56	0,23	0,06	0,07	42,15	35,42	82,66	1,07	386,13	37,42	0,00	0,00	76	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	120	21,36	17,53	13,91	294,62	0,07	0,38	0,02	0,00	0,11	28,80	24,94	161,77	1,73	220,19	24,85	101,64	17,69	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,08	4,37	31,87	180,67	0,14	7,00	0,00	0,08	0,13	21,54	39,60	101,08	1,57	857,26	49,63	0,00	0,00	125	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	21,70	90,26	0,00	0,20	0,00	0,00	0,01	30,07	7,65	14,55	1,16	101,89	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1050	43,94	40,62	180,70	1 254,89	0,44	14,94	0,40	0,14	0,42	182,66	158,71	513,36	9,28	2 014,9 2	115,42	101,64	17,69		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	8,19	4,45	32,14	199,94	0,05	0,04	0,01	0,19	0,07	42,03	10,04	74,02	0,61	72,40	16,07	1,59	0,16	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	500	9,19	5,51	74,34	374,74	0,11	21,84	0,02	0,19	0,11	90,03	38,04	110,02	5,21	830,40	20,07	1,59	0,16		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,34	2,28	9,43	61,30	0,02	2,07	0,00	0,00	0,03	29,72	17,63	33,26	1,31	219,52	6,10	0,00	0,00	54	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/50	12,01	24,79	3,61	280,67	0,25	0,34	0,10	0,05	0,09	9,37	7,09	130,63	1,46	59,62	22,66	15,84	0,00	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,52	4,80	34,61	202,11	0,05	0,00	0,00	0,09	0,02	17,83	8,21	39,19	0,72	47,98	40,72	0,00	0,00	273	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,48	0,11	8,86	39,52	0,00	1,16	0,00	0,00	0,02	17,16	9,89	16,24	1,56	49,32	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	650	22,00	32,46	72,35	661,84	0,39	3,57	0,10	0,14	0,19	85,68	61,62	279,32	6,61	470,44	71,24	15,84	0,00		

Второй ужин																				
БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	22	2011
Итого за прием пищи:	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		108,91	110,80	453,31	3 217,23	1,59	42,25	0,59	1,02	1,46	1 046,37	399,68	1 506,45	25,51	4 051,62	255,67	145,82	20,52		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Среднее значение за период	121,5	114,02	427,53	3 222,32